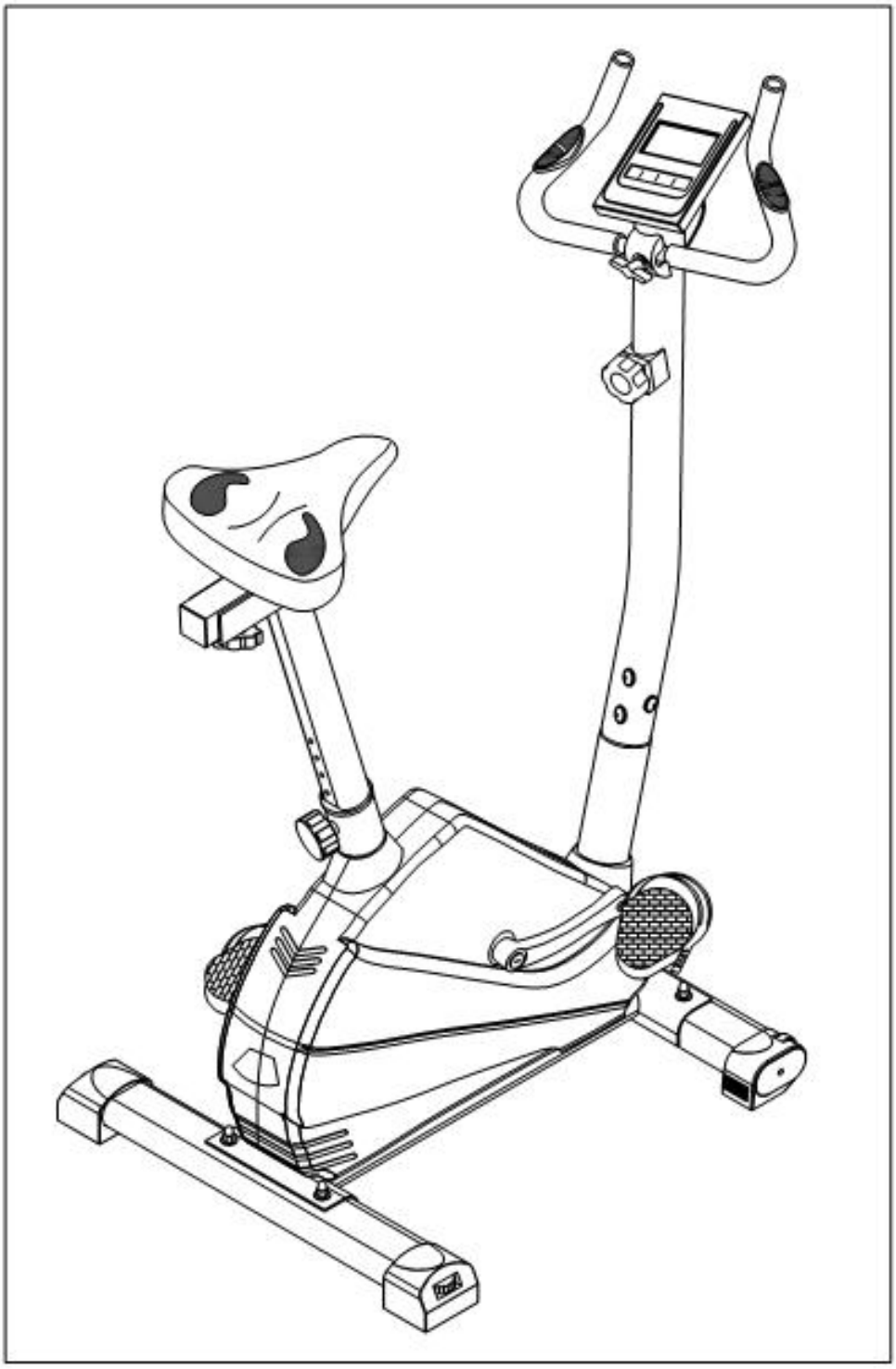
SPRINT COMPACT BIKE

Vélo Magnétique

FITNESS DOCTOR

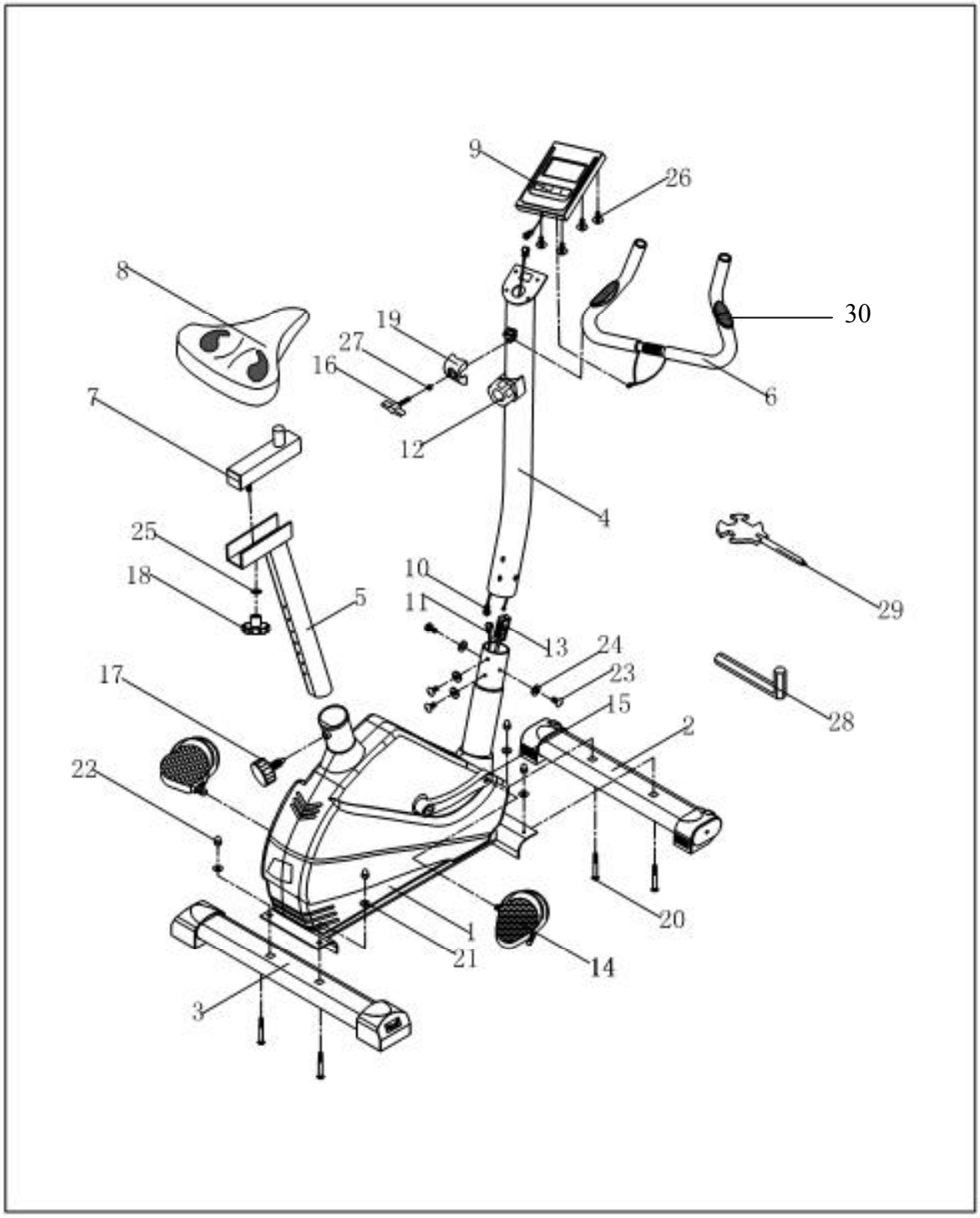


PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

AVERTISSEMENT : afin de diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre vélo d'appartement avant d'utiliser cet appareil. Netquattro ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultants de l'utilisation de cet appareil.

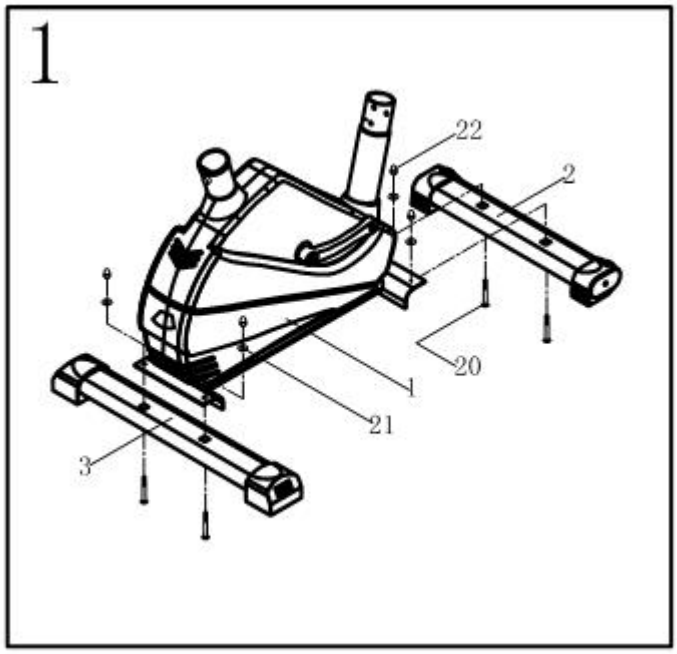
1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de vélo d'appartement sont correctement informés de toutes les précautions.
3 Votre vélo est conçu pour être utilisé chez vous. Le vélo ne doit pas être utilis dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Utilisez et gardez votre vélo à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil de vélo sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour de vélo pour vous permettre de monter, de descendre et d'utiliser facilement l'appareil.
5. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
6. Tenez les enfants de moins de 12ans et les animaux domestiques éloignés de votre vélo.
7. Votre vélo ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 100kgs.
8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans une pièce du vélo. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez de votre vélo, évitez d'arquer le dos.
10. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur sert à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.
11. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, consultez votre médecin.

SCHÉMA DÉTAILLE



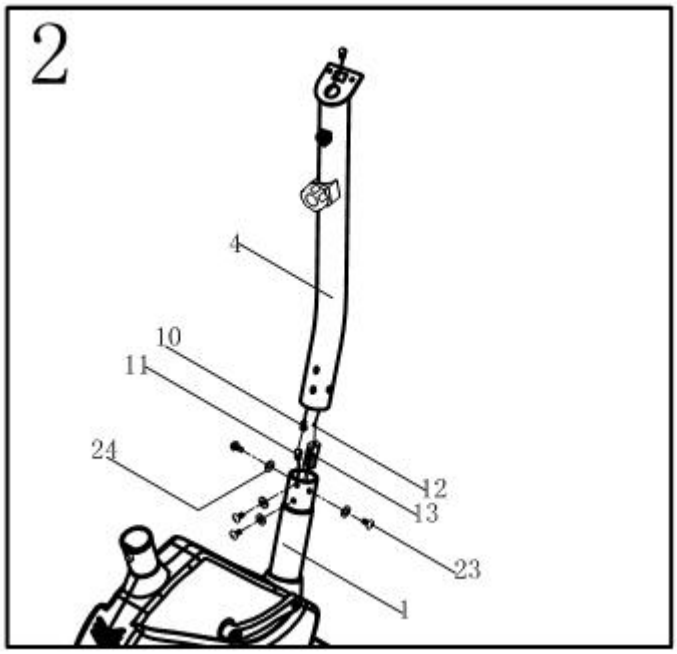
NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Carter	1 PC
2	Stabilisateur avant	1 PC
3	Stabilisateur arrière	1 PC
4	Barre du support guidon	1 PC
5	Barre du siège	1PC
6	Guidon	1PC
7	Barre du siège horizontal	1 PC
8	Siège	1 PC
9	Ordinateur	1PC
10	Fils du capteur(haut)	1 PC
11	Fils du capteur(bas)	1 PC
12	Molette du tension(haut)	1 PC
13	Câble du tension	1 PC
14	Pedale (R+L)	1SET
15	Manivelle	1SET
16	Molette de serrage du guidon	1 PC
17	Molette pour la barre du siege	1 PC
18	Molette de niveau en profondeur	1 PC
19	Capot plastique du guidon	1 PC
20	Boulon de chariot M10*55	4 PCS
21	Rondelle 10*20*1.5	4 PCS
22	Ecrou borgne M10	4 PCS
23	Vis M8*15mml*1.25	4 PCS
24	Rondelle 8*21*2	4 PCS
25	Rondelle 10*20*1.5	1 PC
26	Vis M5*10	4 PCS
27	Douille 8*13*22	1 PC
28	Clé en T 5mm	1 PC
29	Clé hexagonale avec tournevis(13.14.15mm	1 PC
30	Capteur tactile	2PCS

INSTRUCTION D' ASSEMBLÉE



Etape 1

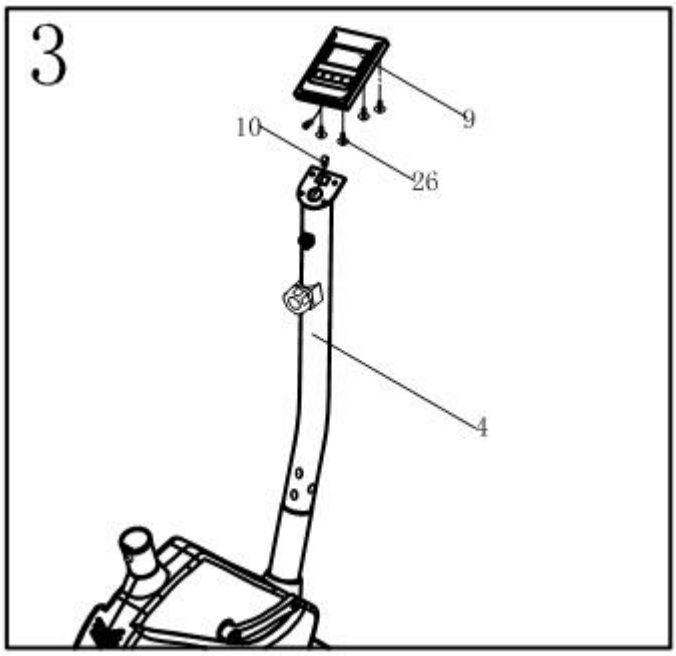
Fixer les deux stabilisateurs (2) et (3) à l'aide des boulon de chariot M10X55(20), des écrous (22) et des rondelles (21) en utilisant les outils. Assurez-vous que les roues de transport soient positionnées dans le bon sens



ÉTAPE 2

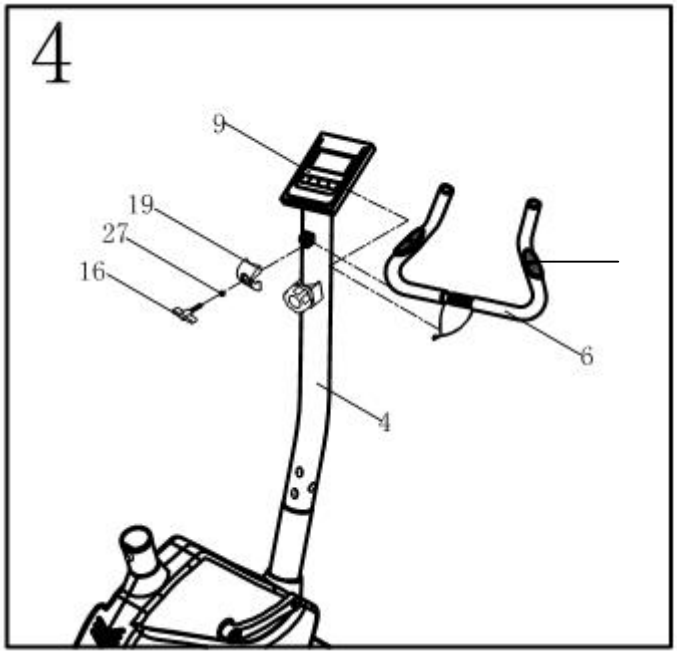
1. Installer la barre du guidon sur le cadre(1). Vissez et dévissez le bouton de contrôle de tension pour vérifier qu'il fonctionne normalement. Si ce n'est pas le cas, réinstallez les câbles de contrôle de tension(13, 12). Suivez les instructions suivantes pour fixer les câbles de tension.
2. Branchez le fils du capteur(11, 10) entre le cadre et la barre support guidon.
3. Utilisez la clé correspondant pour serre les boulons(23) et les rondelles (24)

FAITE ATTENTION DE NE PAS PINCER LES FILS(11,10) DURANT CETTE ETAPE



ÉTAPE 3

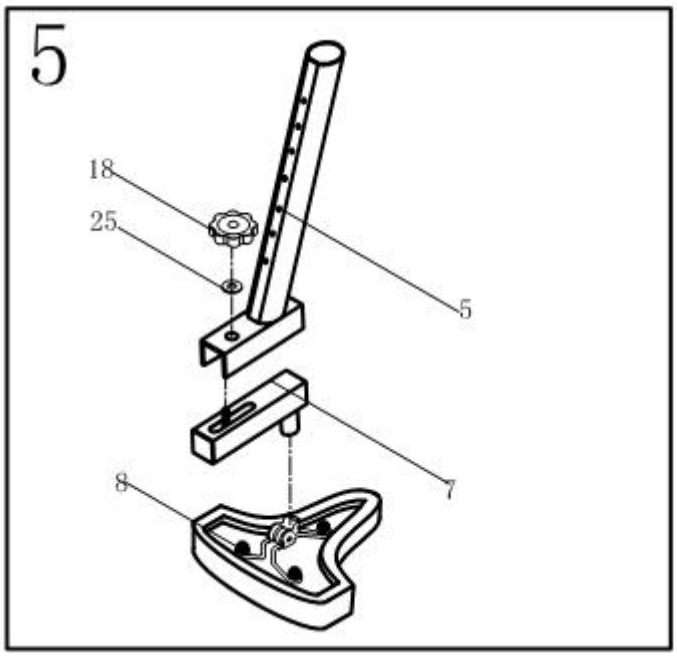
1. Insérer le fils du capteur (10) dans l'ordinateur (9).
2. Fixer l'ordinateur(9) sur le support guidon(4) avec les vis M5*10(26)



ÉTAPE 4

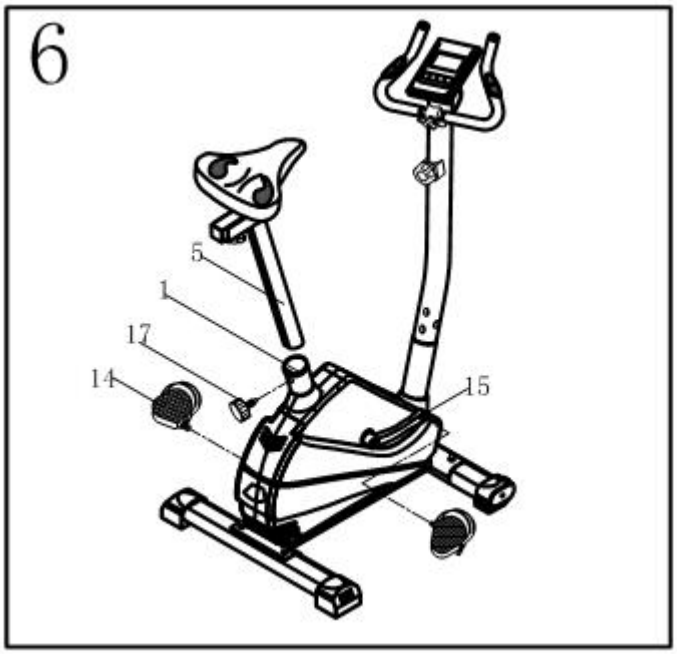
1. Installez le guidon (6) sur la patte de fixation de la support guidon(4).
Assurez-vous que le fils electrique de capteur tactile se trouve en-dehors de la partie
supérieure de la support du guidon.
2. Posez le capot plastique du guidon(19) enappuyant sur le guidon. Puis fixez le guidon à l'aide d'une douille(27), puis fixez le (19) sur le guidon en utilisant les molettes serrage du guidon(16).
3. Réglez le guidon en choisissant l'angle adéquat. Fixez le bouton en T(16) en serrant bien.

Attention : Avant d'utiliser ce vélo, assurez-vous que le bouton en T(16) est bien fixé sur le guidon. Ceci est une mesure de sécurité importante.



ÉTAPE 5

Fixer le siege (8) sur le barre du siège horizontal(7) à l'aide de la clé hexagonale(29), puis fixez (7) sur la barre de la selle (5) à l'aide de la molette(18) et d'une rondelle(25).



ÉTAPE 6

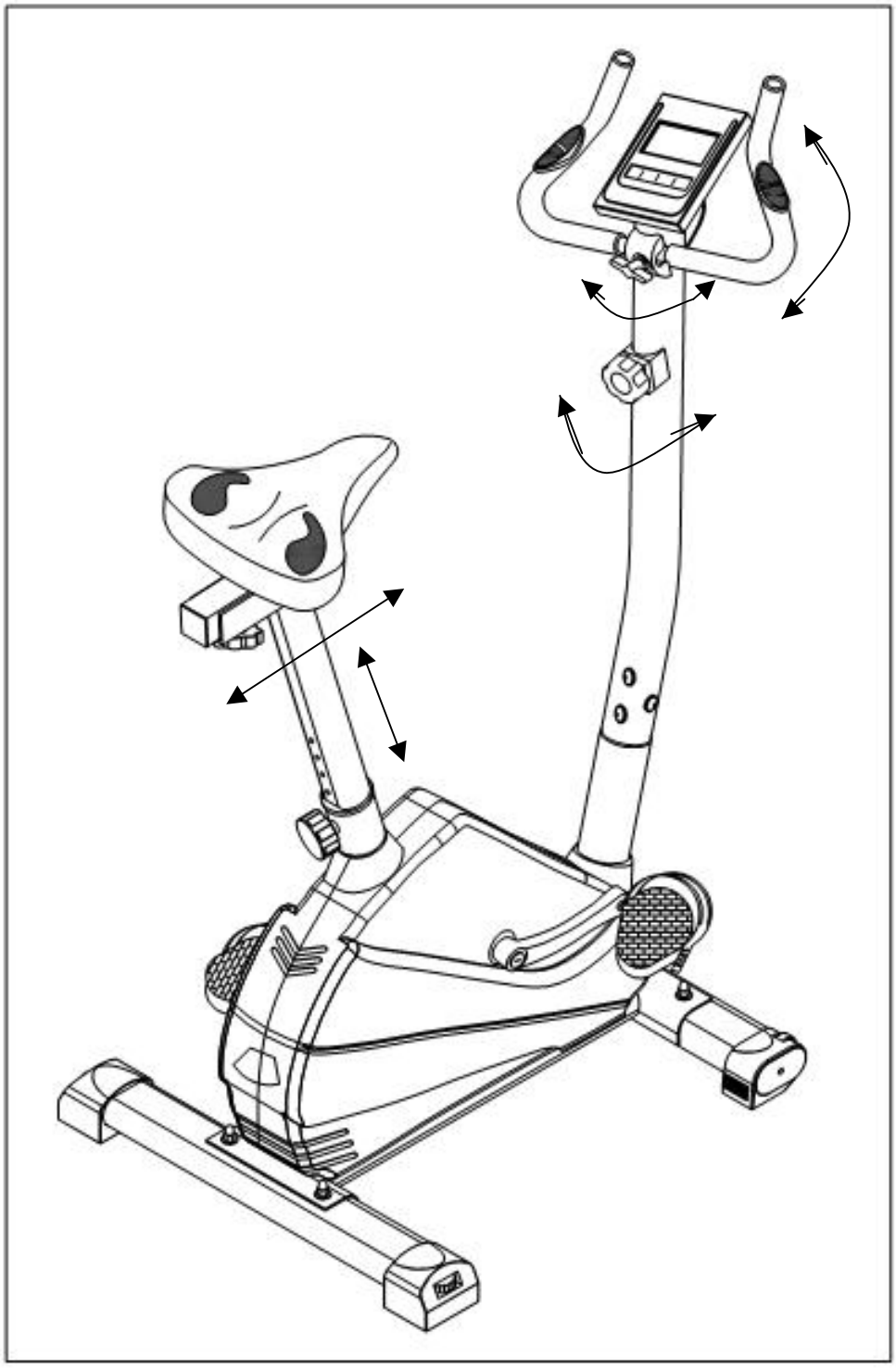
Insérez la barre du siège dans le tube (1). Réglez la barre du siège sur la bonne positon. Insérez le molette (17) dans le trou en serrant bien.

Fixez les sangles des pédales comme indiqué sur les schémas.

Positionnez la pédale gauche(14) sur la manivelle gauche(L sur la pédale, L sur la manivelle) et vissez la pédale droite sur la manivelle droite.(R sur la pédal, R sur la manivelle)

(Remarque : en fixant les sangles sur les pédales, assurez-vous que la sangle droite soit bien positionnée sur la pédale droite(un 'R' est inscrit sur la sangle et la pédale) et que la sangle gauche soit bien sur la pédale gauche(un 'L' sur la sangle est la pédale)

Le hauteur du siège peut être réglée grâce à la molette de réglage. Il y a 7 positions sur la tige de selle qui permettent une gamme de hauteurs adaptée à chacun. Une fois la bonne hauteur choisie, fixez la molette de réglage et serrez le. Le molette du tension de contrôle vous permet de modifier la résistance du pedalage. Plus la résistace est forte plus il est difficile de pédaler, plus la résistance est faible, plus il est facile de pédaler. Pour les meilleurs résultats, reglez les tensions quand le vélo est en cours d'utilisation.



LE SIÈGE EST REGLABLE EN PROFONDEUR.
POSSIBILITE DE RÉGLER L'INCLINAISON DU GUIDON.

MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR

FONCTIONS:

1. RPM: Affichage la cadence en tours de pédale par minute.
2. SPEED(Vitesse): Affiche la vitesse actuelle.
3. TIME(Durée): L'utilisateur peut préféfinir une valeur en Appuyant sur le 'SET'. (Affichage le temps de pédalage)
4. DISTANCE: Affiche la distance parcourue. L'utilisateur peut prédéfinire valeur en appuyant sur le 'SET'.
5. CALORIES: Affichage du nombre de calories brûlées pendant l'exercice. (ces chiffres sont indiqués et servent à comparer les résultats des différentes séances, ils n'entrent pas dans le cadre d'un traitement thérapeutique.)
6. PULSE(fréquence cardiaque) : L'écran affiche la pulsation cardiaque lorsque l'utilisateur pose ses deux mains sur le capteur tactile.
7. **SCAN**: Appuyez la touche MODE jusque la signe **SCAN** apparaisse. Puis tous les valeurs principales des fonctions affichèrent successivement pendant 6 seconds.
8. **P** : Afficher sur le coin en haut à gauche quand vous avez arrêté l'exercice pendant 4 secondes.
9. RECOVERY: Le compteur affiche le résultat sur principal affichage.(teste récupération) (tactile récupération)

TOUCHES DES FONCTIONS:

1. MODE: Appuyez sur le bouton pour faire défiler les fonctions sur l'écran principas jusqu'à la fonction choisie. Maintenez le bouton appuyé pour remettre à 0 l'ordinateur.
2. SET: Appuyez sur le bouton 'SET' pour définir la valeur de la fonction ou changer la valeur de cette fonction. Maintenez appuyer sur le bouton pour définir rapidement une nouvelle valeur à cette fonction.
3. RESET: Appuyez sur le bouton' RESET' pour réinitialiser les valeurs des fonctions. Maintenez appuyé sur le bouton pour remettre la console à 0.
4. Recovery : Pour démarrer le comptage à rebours mesurant la récupération cardiaque. Le compteur démarre à 1 minute, les autres fonctions sont

interrompues. L’utilisateur doit tenir les capteurs tectile avec ses deux mains jusqu’à ce que le compteur affiche zéro. Le compteur affiche le résultat de l’exercice, en tuilisant des valeurs allant de F1 à F6. F1 indique que la récupération cardiaque de l’utilisateur se fait rapidement, ce qui est parfait. Par contre, F6 signifie que la récupération cardiaque est lente.

L’utisateur peut utiliser ces chiffres de référence pour améliorer sa récupération cardiaque et sur et à mesure des entrainements.

REMARQUE:

1. 2 x AAA piles fournies pour alimenter la console.
2. La console s'arrête de fonctionner si il n'y a pas de signe d'exercice pendant 4 secondes.
3. Le moniteur s’arrête automatiquement s’il n’y pas de signe d’exercice pendant plus de 4 seconds.
4. Pour allumer le moniteur, commencez un exercice ou appuyez sur un bouton.
5. Si l'affichage ne se fait pas correctement : enlevez les piles et réinstallez les.(changez les si nécessaire)
6. Si vous commencez un exercice mais que rien n'est affiché, déconnectez puis reconnectez les câbles.
7. Une fois le capteur cardiaque mis en place, si aucune valeur de pulsation n’est affichée, vérifiez si les capteurs de pouls sont correctement appliqué.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

1. Echauffement

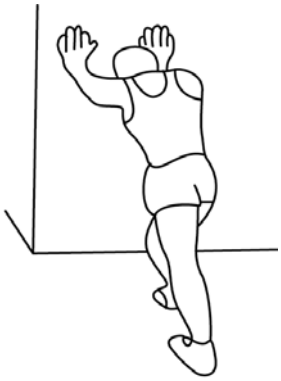
Commencez chaque entrînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et des exercices légers. Un échauffement approprié augmente la température de votre corps, votre rythme cardiaque et la circulation afin de préparer votre corps pour les exercices.

Etirment du dos en se courbant de coté

Étirement en touchant vos pieds

Etirment des quadriceps

Etirement des abducteurs



Étirement du tendon d'achillée

2. Exercices de retour à la normal

Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et évitera les problèmes qui surviennent après l'exercice.

3. Erreur de l'affichage

1. Si vous ne recevez pas de numéros figurant sur votre ordinateur, assurez-vous que tous les raccordements sont corrects.

4. La perte du poids

Pour brûler de la graisse efficacement, vous devez vous exercez à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenu. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les calories d'hydrate de carbone qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercice que votre métabolisme commence à utiliser la graisse comme énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit près du nombre le plus bas dans votre zone d'entraînement quand vous vous entrînez.